



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЕ ИСКУССТВО»**

**ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ»**

**Анадырь**

**ОДОБРЕНО**

Методическим советом

МАУ ДО

«ДШИ городского округа Анадырь»

«27» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор Муниципального автономного  
учреждения дополнительного образования

«Детская школа искусств  
городского округа Анадырь»

\_\_\_\_\_  
Е.К. Серикова

Приказ №13-о/д от 29.05.2025 г.

Разработчик – Степаненко С.С., заместитель директора по учебно-воспитательной  
работе МАУ ДО «ДШИ городского округа Анадырь»

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Срок реализации программы учебного предмета «Народный танец» составляет 4 года.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы учебного предмета со сроком реализации 5 лет составляет 340 часов. Режим занятий - 2 академический часа в неделю для обучающихся 2 - 3 классов, 3 академических часа в неделю для обучающихся 4-5 классов.

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы учебного предмета со сроком реализации 7 лет составляет 340 часов. Режим занятий - 2 академический часа в неделю для обучающихся 4 - 8 классов.

Форма проведения учебных аудиторных занятий мелкогрупповая.

Народный танец считается одним из основных предметов цикла хореографических дисциплин. Он развивает комплекс практических навыков, которые не могут быть развиты за счет обучения только классическому танцу.

Обучение народному танцу способствует дальнейшему укреплению мышечного аппарата, развитию зрительной и двигательной памяти, благотворно влияет на все физиологические функции организма, нервную систему, помогает ребенку стать более ритмичным, свободным, воспитывает волю, внимание и эмоциональность.

Содержание учебной программы по предмету «Народный танец» направлено на освоение учащимися основ русской танцевальной культуры, её областных особенностей: песенно-музыкального материала, приёмов, стилей исполнения, включающих и выразительную пластику, и оригинальность ритмических рисунков, и неповторимый колорит орнамента народных костюмов. Кроме того, данная программа направлена на овладение танцевальными стилями различных народов.

**Цель программы** – создание условий для реализации максимальных возможностей каждого учащегося в освоении народно-сценического танца, приобретении устойчивых знаний по истории русского танца и его современного сценического состояния.

**Задачи программы** включают обучающий, воспитательный и развивающий компоненты.

### **Обучающие задачи:**

активизировать мыслительный процесс и познавательную деятельность в области хореографического искусства;

привить любовь к русскому народному танцу;

обучить технике исполнения народно-сценического танца и его элементов;

изучить стилевые особенности исполнения танцев, бытующих в различных областях России.

### **Воспитательные задачи:**

сформировать интерес учащихся к народно сценическому танцу;

выявить творческий потенциал каждого учащегося;

воспитать:

эмоциональную выразительность исполнения;

трудолюбие и выносливость;

национальное самосознание через познание народных обрядов, обычаев и традиций.

### **Развивающие:**

Развить:  
индивидуальные способности;  
эстетическую ориентацию через хореографическую деятельность;  
физические и танцевальные данные;  
исполнительское мастерство;  
чувства ансамблевого исполнения и общения с партнером.

### **Формы, методы и принципы организации занятий по предмету народно сценический танец**

<b>Формы:</b>	<b>Методы:</b>	<b>Принципы:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ практические занятия (рабочие уроки);</li> <li>➤ открытый урок;</li> <li>➤ беседы;</li> <li>➤ краткий рассказ об особенностях танцевальной культуры, песенного материала, национального костюма различных областей России</li> <li>➤ просмотр видеоматериалов по народно сценическому танцу</li> <li>➤ контрольный урок;</li> <li>➤ экзамен;</li> <li>➤ классный концерт;</li> <li>➤ самоподготовка (в старших классах);</li> <li>➤ сценическая практика</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ объяснение технологии исполнения движений;</li> <li>➤ практический показ элементов;</li> <li>➤ отработка движений, комбинации этюдов, танцевальных композиций;</li> <li>➤ сообщение теоретического материала</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ воспитания и разностороннего развития;</li> <li>➤ сознательности и творческой активности учащихся;</li> <li>➤ систематичности;</li> <li>➤ перспективности;</li> <li>➤ посильной трудности</li> <li>➤ положительного фона общения</li> </ul>

Контроль по предмету осуществляется в процессе аттестации по четвертям в форме контрольных уроков и классных концертов, а также в форме экзамена в 7 классе, что позволяет регулярно отслеживать уровень качества обучения, объем полученных знаний, а также динамику индивидуального развития творческих способностей каждого обучающегося.

Педагог, работающий по данной программе, может уменьшить или, наоборот, увеличить объем и степень технической сложности материала в зависимости от состояния класса (группы) и условий конкретной работы.

Обучение рассчитано на учащихся детских хореографических школ и хореографических отделений детских школ искусств, поступивших в школу в возрасте 7-9 лет. Срок реализации программы – 7 лет. Обучение осуществляется в форме групповых занятий. Продолжительность занятия – от одного до трех уроков. Продолжительность 1 урока – 40 минут.

Процесс освоения материала происходит «от простого к сложному», с постепенным увеличением мышечной нагрузки и планомерным усложнением лексического материала, что должно соответствовать не только техническим возможностям учащихся, но и возрастным особенностям детской психологии.

Особое значение в программе уделяется подбору репертуара. Рекомендуемый репертуар на основе этнографического материала не является обязательным. Для изучения русского народного танца программа дает возможность педагогу самостоятельно выбрать тему и танцевальный текст, бытующий в различных областях России.

### ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

На первом году обучения занятия проводятся по одному уроку два раза в неделю. Общее количество уроков – 68.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>№№ тем n/n</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество уроков</i>
<b>1. Вспомогательные тренировочные упражнения</b>		
1.1	Изучение основных позиций ног в народно-сценическом танце: 1-я, 1-я обратная и 6-я позиции	2
1.2	Позиции и положения рук в народном танце	3
1.3	«Шаг цирковой лошадки» как элемент марша.	3
1.4	Разновидность маршевого шага	3
1.5	Подскоки, как один из элементов в народном танце	4
1.6	Прыжки с вытянутыми носками: малый прыжок с двух ног и на две ноги	2
1.7	Прыжки с поджатыми ногами как подготовка к сложным прыжкам в народно-сценическом танце	2
1.8	Галоп, скользящий шаг с продвижением в стороны.	3
	<b>Итого:</b>	<b>22</b>
<b>2. Элементы русского народного танца</b>		
2.1	Раскрывание и закрывание рук	3
2.2	Притопы в 6-й позиции	3
2.3	Отличительная особенность шагов в русском танце	2
2.4	«Гармошка» как элемент русского танца	2
2.5	«Ковырялочка» как один из основных элементов русского народного танца	2
2.6	Бег с отбрасыванием ног назад, как один из видов танцевального бега	2
	<b>Итого:</b>	<b>14</b>
<b>3. Работа над этюдами</b>		
3.1	Основные элементы чешского народного танца «Бажант»	4
3.2	Положение рук в танце	4
3.3	Этюд на лексическом материале чешского народного	6

	танца «Бажант»	
3.4	Основные элементы русского народного танца Белгородской области «Заплетуха»	7
3.5	Положение рук в танце «Заплетуха»	4
3.6	Этюд на лексическом материале русского народного танца Белгородской области «Заплетуха»	7
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>
	<b>Всего уроков:</b>	<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи первого года обучения

- знакомство учащихся с основными позициями рук и ног, положением головы и корпуса во время исполнения простейших танцевальных элементов и комбинаций;
- знакомство с историей данной местности, ее географическими особенностями и особенностями быта;
- освоение танцевальных элементов и комбинаций на «середине» класса;
- развитие танцевально-двигательных навыков;
- воспитание эмоциональной отзывчивости;
- развитие элементарных навыков танцевальной координации движений;
- формирование навыков ориентирования в пространстве;
- формирование навыков общения в коллективе;
- формирование навыков работы в ансамбле.

### 1. Вспомогательные тренировочные упражнения

#### Тема 1.1. Ритмические упражнения как вспомогательные элементы народно-сценического танца.

Ритмические упражнения (для работы головы, подвижности шейных позвонков, плечевых суставов, суставов рук и ног, поясничного отдела позвоночника) выполняются учащимися обязательно на середине зала:

- повороты головы на право и налево;
- наклоны головы вперёд, назад, вправо и влево;
- поднимание и опускание плеч (поочередно правого и левого и обоих синхронно);
- круговые движения плечами вперёд и назад;
- подъём рук вперёд вверх и через стороны вверх;
- то же с вращением кистей в одну и другую стороны;
- вращение руками в локтевых суставах;
- движения рук «волна»;
- наклоны корпуса вправо, влево, вперёд, назад;
- упражнение «пружинка» – приседания и выпрямления ног в 6-й позиции;
- подъём на полупальцы и опускание на всю стопу в 6-й позиции.

После освоения ритмических упражнений можно переходить к соединению их в различные комбинации постепенно усложняя, варьируя темп и ритмический рисунок.

#### Тема 1.2. Изучение основных позиций ног в народно-сценическом танце: 1-я, 1-я обратная и 6-я позиции.

В народно-сценическом танце применяются те же позиции, что и в классическом. Однако, все эти позиции, выполняются несколько иначе, чем в классическом танце, а именно – с несколько менее выворотной стопой. Кроме того, в народно-сценическом танце возможны ещё и параллельные 2-я и 4-я позиции ног, обратные 1-я, 2-я и 6-я позиции. На начальном этапе обучения применяются только 1-я, 1-я обратная и 6-я позиции.

### **Тема 1.3. Позиции и положения рук в народном танце.**

Основные положения рук при изучении народно-сценического танца – подготовительное положение, 1-я, 2-я и 3-я позиции такие же, как и в классическом танце. Но есть и позиции рук в русском народном танце, имеющие свои отличительные особенности.

На первом году обучения используются подготовительное положение, 1-я и 2-я позиции рук и положения рук на поясе и в кулачках.

### **Тема 1.4. Подготовка к началу движения.**

В подготовке участвуют не только руки и корпус, но и создаётся общее настроение, необходимое для исполнения в темпе и характере музыкального сопровождения данного движения, комбинации, танца. Движения рук из подготовительного в какое-либо другое положение происходит в течение двух тактов музыкального вступления (проигрыш). Чаще всего руки из подготовительного положения переходят в основное (руки на поясе, в кулачках).

### **Тема 1.5. «Шаг цирковой лошадки» как элемент марша.**

«Шаг цирковой лошадки» или маршевый шаг с согнутым коленом является вспомогательным движением и служит подготовкой к выполнению многих других элементов в народно-сценическом танце. В начале марш разучивается в медленном темпе с обращением особого внимания на устойчивость исполнения.

«Шаг цирковой лошадки» или марш с поднятием колена исполняется в различных направлениях:

- на месте;
- в повороте (вправо, влево) по точкам на каждую половину такта на месте;
- с продвижением вперёд по линиям;
- с продвижением по диагоналям по одному;
- с продвижением по диагоналям в парах (с возможностью общения с партнёром).

На пройденном материале можно составлять небольшие комбинации и композиции с различными перестроениями для приобретения навыков пространственного ориентирования.

### **Тема 1.6. Разновидность маршевого шага.**

Одним из первых элементов обучения в народно-сценическом танце является танцевальный шаг, который входит в «разновидность маршевого шага». Давая понятия о нём, необходимо обратить внимание на плавность и лёгкость опускания ноги с носка на всю ступню (из 1-й исходной позиции). Все построения и перестроения во время урока исполняются танцевальным шагом в разных направлениях с продвижением:

- по линиям;
- по диагоналям по одному;
- по диагоналям в парах;
- по кругу.

Кроме того, полезно проделывать упражнения на различные музыкальные размеры: 2/4, 3/4, 4/4. при этом можно делать шаги на каждую четверть, на каждые две четверти и на весь такт, чередовать их, делая паузы во время исполнения. Во время марша ученики должны идти с носка, корпус держать прямо, голову не опускать.

#### **Тема 1.7. Подскоки как один из элементов в народном танце.**

Подскоки в народно-сценическом танце являются как самостоятельным элементом, так и комбинируются с другими движениями. Подскоки могут выполняться как на двух, так и на одной ноге, при этом, исполнитель опускается на ту же ногу, с которой и производился подскок (толчковую). В начале движение изучается на один такт. Исходное положение – 6-я позиция.

Подскоками можно передвигаться в разных направлениях, что способствует развитию навыков пространственного ориентирования на начальном этапе обучения:

- на месте;
- в повороте (вправо, влево) по точкам на каждую половину такта, на месте;
- с продвижением вперёд по линиям;
- с продвижением по диагоналям по одному;
- с продвижением по диагоналям в парах.

#### **Тема 1.8. Прыжки с вытянутыми носками: малый прыжок с двух ног и на две ноги.**

Прыжок очень характерный элемент в народно-сценическом танце. Красота прыжка заключается в лёгкости и высоте полёта, он развивает и тренирует у учащихся четырёхглавые мышцы бедра (квадрицепсы) и мышцы голени обеих ног. Прыжки бывают большие, являющиеся элементом только мужской пляски и малые, чаще встречающиеся в женском народно-сценическом танце.

На начальном этапе обучения в работе рекомендуется использовать только малые прыжки, для всех категорий обучающихся, с вытянутыми стопами (по 6-й позиции ног) с двух ног на две, которые чаще всего называют трамплинными. Такие прыжки развивают у детей прыгучесть и выносливость, а также прекрасно развивают вестибулярный аппарат.

Прыжки, как правило, исполняются под мелодию с быстрым темпом. В момент выполнения руки, как правило, находятся в 1-м положении (на поясе, в кулачках).

Высоту прыжка определяет темп музыкального сопровождения. Для развития прыгучести весьма полезно исполнять прыжки с замедлением темпа, переходя с быстрого темпа на более медленный.

Прыжки с вытянутыми носками исполняются:

- на месте;
- в повороте по точкам (вправо, влево).

На пройденном материале можно составлять небольшие прыжковые комбинации.

#### **Тема 1.9. Прыжки с поджатыми ногами как подготовка к сложным прыжкам в народно-сценическом танце.**

Прыжки с поджатыми ногами могут стать учебным материалом к исполнению более сложных по технике прыжков народно-сценического танца. Основа этого прыжка, с технической точки зрения, - толчок полупальцами обеих ног от пола с небольшого приседания на всей стопе и возвращение-приземление после прыжка на полупальцы обеих ног с небольшим приседанием и последующим опусканием на всю стопу. Приземление должно быть лёгким и бесшумным. Небольшое приседание даёт возможность смягчить



удар ног об пол и подготовиться к следующему прыжку. Прыжки с поджатыми ногами выполняются в сопровождении медленной мелодии. Движение занимает  $\frac{1}{2}$  такта.

Прыжки могут комбинироваться в различных сочетаниях между собой, а также с другими движениями (вращениями и др.).

#### **Тема 1.10. Галоп, скользящий шаг с продвижением в стороны.**

**Галоп** – это непрерывное *pas glisse* или скользящий шаг. Выполняется в продвижении вправо или влево одной и той же ногой. Во время галопа ноги подтягиваются не на полупальцы, а совершают небольшой прыжок. При исполнении этого движения корпус немного наклоняется в сторону движения. На начальном этапе обучения рекомендуется изучать галоп по 6-й позиции.

Галоп выполняется в разных направлениях:

по линиям по одному;

по диагоналям;

по кругу по одному;

по кругу парами (девочка с правой ноги по линии танца, мальчик – с левой).

На основе разученного движения составляются комбинации с другими элементами.

### **2. Элементы русского народного танца**

#### **Тема 2.1. Раскрывание и закрывание рук.**

Движения рук в русском танце весьма выразительны и разнообразны. В сочетании с движениями головы и корпуса они передают настроение и характер исполнения, придают танцевальному движению национальную окраску. В русских хороводах, плясках, кадрилях, переплясах встречаются множественные различные положения рук. Однако встречаются и такие положения, которые проявляются чаще других и являются характерными для исполнения русской национальной манеры исполнения пляски.

В русском национальном танце выделяются 3 основные позиции рук и одно подготовительное положение. На первом году обучения рекомендуется применять в работе следующие движения рук, основанных на простой смене положений, – раскрывание и закрывание:

одной руки;

двух рук.

#### **Тема 2.2. Притопы в 6-й позиции.**

Сильный удар ноги в пол всей стопой называется притопом, иногда пристуком, а в старину притоп называли «утолоком».

Притопы входят почти в любое дробное движение, также они являются важнейшей составной частью такой плясовой техники как «дробь» («дробление»). Однако притопы могут быть и самостоятельным элементом в пляске. Притопами можно начинать и заканчивать не только любое движение, но и всю пляску. Притоп можно выполнять с любой ноги и из любого положения, как одной ногой, так и двумя ногами поочередно.

Руки находятся в 1-м основном положении (на поясе, в кулачках). На начальном этапе обучения используются следующие притопы:

одинарные;

тройные.

Все притопы могут выполняться как на сильную, так и на слабую долю такта (синкопа).

#### **Тема 2.3. Отличительная особенность шагов в русском танце.**

Со словом «шаг» всегда связано поступательное движение. Поэтому в старину шаг, порой называли «поступью», «ступа». «Ступать», значит шагать, «идти шагом».

Простой русский танцевальный шаг отличается от бытового шага тем, что он ритмически связан с музыкальной выразительностью, в нём проявляется как личный характер исполнителя, так и национальный характер русского человека. В русском народном танце существует большое количество шагов, но все они основаны на простом шаге и являются либо его разновидностью, либо развитием.

По методике выполнения все шаги делятся на *простые и переменные*. Шаги могут быть разнообразны по характеру исполнения. Один и тот же шаг может выполняться в различных темпах и ритмах. Шаги являются основой любого русского танца и, также, составной частью некоторых элементов «припаданий», ряда дробей и др. Они играют большую роль в соединении ряда движений в танце между собой.

Исполнение шагов мужчинами и женщинами отличается не только по характеру, но и по методике. На первом году обучения используются:

- простые шаги;
- шаги с притопом.

Простой шаг может исполняться и на каждую восьмую и на каждый такт, в зависимости от задания преподавателя и характера танца.

#### **Тема 2.4. «Гармошка» как элемент русского танца.**

Движения ног, именуемое «гармошкой», действительно обладают внешним видимым сходством с углом мехов этого музыкального инструмента или их движением. «Гармошкой» можно двигаться как вправо, так и влево, так и передвигаться по кругу, вращаясь вокруг своей оси. Голова, при этом постепенно поворачивается в сторону по ходу движения. «Гармошка» может выполняться как на прямых ногах, так и с приседанием (согнутыми коленями) на каждый поворот каблука и носка.

Это достаточно скупое по зрелищности движение, как правило, дополняется различными движениями рук. На начальном этапе «гармошка» исполняется в стороны (влево и вправо).

#### **Тема 2.5. «Ковырялочка» как один из основных элементов русского народного танца.**

«Ковырялочка» является одним из основных элементов в русском народном танце. Она получила своё название из-за характера движения, которое очень ярко раскрывает его содержание и суть элемента. «Ковырялочка» исполняется без подскоков и с подскоками. Однако на первом году обучения рекомендуется использовать «ковырялочку» без подскоков.

«Ковырялочка» как элемент хорошо комбинируется с «гармошкой», припаданиями, «моталочкой», с дробями, присядками и другими элементами русского народного танца.

#### **Тема 2.6. Бег с отбрасыванием согнутых ног назад как один из видов танцевального бега.**

Простой шаг, как правило, исполняется в медленном и среднем темпах. При увеличении темпа и исполнении мелодии в быстром темпе шаг переходит в бег.

У танцевального бега существует несколько видов:

- бег с отбрасыванием согнутых ног назад;
- бег с поднятием согнутых ног вперёд;
- бег с отбрасыванием ног назад рекомендуется изучать на первом году обучения.

Бег с отбрасыванием ног назад выполняется в передвижениях:

- на месте;
- по линиям вперёд;
- по линиям назад;
- по диагоналям по одному;
- по диагоналям в парах.

При этом виде бега очень характерно положение корпуса: грудь вперёд, спина прогнута, плечи вместе руками раскрыты в стороны, ноги как бы отстают от корпуса.

Этот вид бега хорошо сочетается с «вращением», «молоточками», с коротким подскоком, притопом двумя ногами и рядом других элементов. На первом году обучения рекомендуется в работе использовать именно этот вид танцевального бега.

На пройденном материале, в свою очередь, можно составлять небольшие комбинации.

### **3. Работа над этюдами**

Постепенно занятия на середине усложняются. Движения соединяются в небольшие этюды. Работая над этюдами народного танца, учащиеся изучают особенности стиля, манеры и характера народных танцев.

#### **Тема 3.1. Основные элементы чешского народного танца «Бажант».**

«Бажант» – парный или парно-массовый танец. Исполняется любым количеством пар. В танце две фигуры.

##### ***Движения:***

- шаг с подскоком;
- боковые шаги;
- тройной притоп.

#### **Тема 3.2. Положение рук в танце.**

#### **Тема 3.3. Этюд на лексическом материале чешского народного танца «Бажант».**

Ткаченко Т. «Народные танцы».

#### **Тема 3.4. Основные элементы русского народного танца Белгородской области «Заплетуха».**

##### ***Движения:***

- «Пришлёпы» или тройной притоп;
  - шаг с каблука и соскок на две ноги;
  - шаг с подскоком и переступанием;
- «Пересек» – соединение двух разных ритмов:
- притопы на четверть такта;
  - притопы на восьмую такта.

#### **Тема 3.5. Положение рук в танце «Заплетуха».**

#### **Тема 3.6. Этюд на лексическом материале русского народного танца Белгородской области «Заплетуха».**

Заикин Н.И., Заикина Н.А. «Областные особенности русского народного танца».

## **ЗНАНИЯ, УМЕНИ И НАВЫКИ, ПРИОБРЕТЕННЫЕ К КОНЦУ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>ЗНАТЬ</b>	<p>Названия пройденных элементов.</p> <p>Позиции ног: 1-я, 1-я обратная и 6-я.</p> <p>Позиции рук: подготовительное положение, 1-я, 2-я позиции рук.</p> <p>Положения рук: на поясе и в кулачках.</p> <p>Схема класса: точки 1-8, располагающиеся по ходу часовой стрелки, как возможные положения в пространстве или движения корпуса.</p> <p>Историю, географические особенности, особенности быта Белгородской области.</p> <p>Особенности исполнения элементов чешского народного танца «Бажант» и русского народного танца Белгородской области «Заплетуха».</p> <p>Порядок построения урока</p>
<b>УМЕТЬ</b>	<p>Самостоятельно слушать и слышать музыку.</p> <p>Технически выполнять вспомогательно-тренировочные движения, элементы русского народного танца, комбинации, этюды на тему чешского народного танца «Бажант» и русского народного танца Белгородской области «Заплетуха».</p> <p>Передавать в движении стиливые особенности народной музыки, её темпов и ритмов.</p> <p>Точно передавать манеру и характер исполнения этюдов на тему чешского народного танца «Бажант» и русского народного танца Белгородской области «Заплетуха»</p>
<b>ВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ</b>	<p>Танцевально – двигательными.</p> <p>Координации движений (положение головы и корпуса во время исполнения элементов комбинаций).</p> <p>Пространственного ориентирования (передвигаться по линиям, диагоналям и кругу).</p> <p>Начального исполнения в ансамбле (в парах, тройках).</p>

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В программе используется вспомогательный материал, подготавливающий к различным танцевальным движениям, что возможность формирования целого ряда важнейших, фундаментальных исполнительских качеств. На начальном этапе обучения в работе используются только 1-я, 1-я обратная и 6-я позиции ног, подготовительное положение, 1-я, 2-я позиции рук, положения рук на поясе и в кулачках.

С точки зрения технической насыщенности занятий для первого года обучения требуется разучивание простейших комбинаций на основе пройденных элементов. Также рекомендуется разучивание небольших этюдов на основе лексического материала чешского народного танца «Бажант» и русского народного танца Белгородской области «Заплетуха».

Углубленное изучение этнографического материала различных стиливых зон России начинается с освоения и разучивания танцевальных движений.

Движения (элементы) встречаются в различных русских танцах, составляя их основу, являясь своеобразным языком танца, его лексикой, чередуясь друг с другом и соединяясь в различных сочетаниях, они не только помогают раскрыть содержание танца,

но порой диктуют педагогу рисунок танца и отдельные его фигуры. Каждое такое отдельное движение носит национальную окраску, раскрывает особенности характера русского человека, а часто и местную манеру исполнения.

Особое внимание необходимо обратить на качественное освоение основных элементов, движений русского народного танца.

Каждый отдельный элемент или движение имеет определенное название. Одни названия связаны с бытом, другие получили свое название исходя из характера движений, но те и другие названия ярко и образно раскрывают суть танцевального элемента. Разучивать и исполнять элементы русского народного танца, а так же танцевальные комбинации из различных элементов необходимо сначала у станка, потом на середине. В процессе прохождения основных элементов необходимо обращать большое внимание на пластичность их исполнения, совершенствование технических приемов, постепенное формирование серьезного отношения к качеству выполнения танцевальных движений. При этом необходимо согласовывать обучающие задачи с индивидуальными возможностями ребенка, создавать условия для выявления и развития его творческих способностей.

При изучении основных элементов необходимо следить за согласованностью движения ног, рук, корпуса и головы, т.е. координацией движений. Координация помогает исполнителю обрести свободу, мягкость, пластичность и подчеркнуть характер, настроение, манеру и выразительность движения.

Русский танец с его областными особенностями достаточно широко может быть представлен, и поэтому предлагается его освоение в течение всего срока обучения.

## **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

На втором году обучения занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 2 урока.

Общее количество учебных уроков – 68.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

<i>№№ тем n/n</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество уроков</i>
<b>1. Вспомогательно-тренировочные упражнения</b>		
1.1	Ритмические упражнения как вспомогательные элементы народно-сценического танца	2
1.2	Изучение основных позиций ног в народно-сценическом танце: 2-я, 2-я параллельная, 2-я обратная, 3-я и 5-я позиции	2
1.3	Изучение одной из основных позиций рук: 3-я позиция	2
1.4	Марш с согнутым коленом на месте в повороте по точкам на четверть такта по 6-ой позиции ног	2
1.5	Подскоки на месте в повороте по точкам на четверть такта по 6-ой позиции ног	2
1.6	Прыжки с вытянутыми стопами и поджатыми ногами по 6-ой	2

	позиции ног	
1.7	Шаг польки по 6-ой позиции ног как разновидность шага польки в народно-сценическом танце	2
1.8	Галоп – скользящий шаг	2
	Итого:	16

## 2. Упражнения у станка

2.1	Подготовка к началу движения (preparation)	2
2.2	Позиции ног: 2-я, 2-я параллельная, 2-я обратная, 3-я и 5-я позиции	2
2.3	Переводы ног из позиции в позицию	2
2.4	Полуприседания (demi plie) по 1-й, 2-й и 5-й позициям	2
2.5	Переводы стопы с носка на пятку и с пятки на носок (Battements) из 1-й позиции ног вперед, в сторону, назад	2
2.6	Переводы стопы с носка на пятку и с пятки на носок (Battements-tendus) из 5-й позиции ног вперед, в сторону, назад	2
2.7	Маленькие броски (battements-tendus getes) с паузой на 35° из 1-й позиции ног вперед, в сторону, назад	2
2.8	Маленькие броски (battements tendus jete) с паузой на 35° из 5-ой позиции ног вперед, в сторону, назад	2

2.9	Подготовка к «веревочке» (passe), скольжение «работающей» ноги по «опорной» по 5-ой позиции ног	1
2.10	Подготовка (preparation) к мазкам «от себя» и к «себе» по 6-й позиции ног	1
2.11	Мазки «от себя» и «к себе» (flic - flac) по 6-ой позиции ног	1
2.12	Подготовка к дробному выстукиванию по 6-ой позиции ног	1
2.13	Дробное выстукивание: перескоки с ноги на ногу и с выносом ноги на каблук по 6-ой позиции ног.	1
2.14	Поднимание на полупальцы обеих ног с паузой по 6-ой позиции ног	1
2.15	Растяжка из 1-ой позиции в полуприседании на опорной ноге	1
2.16	Подготовка (preparation) к боковому припаданию по 6-ой позиции ног	1
2.17	Боковое припадание по 6-ой позиции ног	1
2.18	Прыжки с вытянутыми стопами по 6-ой позиции ног.	1
	Итого:	26

## 3. Элементы русского народного танца на середине

3.1	Раскрывание и закрывание рук	1
3.2	Простой поясной поклон на месте (без рук)	1

3.3	«Гармошечка» вокруг своей оси по кругу	2
3.4	Дробное выстукивание: перескоки с ноги на ногу и выносом ноги на каблук по 6-ой позиции ног	2
3.5	«Ковырялочка» с притопами	2
3.6	Боковое припадание по 6-ой позиции ног	2
3.7	Боковые шаги по 6-ой позиции ног	2
3.8	Простые шаги в русском народном танце	2
3.9	Бег с поднятием согнутых ног вперёд вверх по 6-ой позиции ног	2
3.10	Подготовка к вращениям	1
3.11	«Вертушка» по диагонали на шагах с согнутым коленом по 6-й позиции ног	1
	Итого:	18
4. Работа над этюдами		
4.1	Основные элементы белорусского народного танца «Бульба»	2
4.2	Положение рук в белорусском народном танце «Бульба»	2
4.3	Этюд на лексическом материале белорусского танца «Бульба»	2
4.4	Основные элементы латышского народного танца «Руцавиетис»	2
4.5	Положение рук в латышском народном танце «Руцавиетис»	2
4.6	Основные элементы русского народного танца Курской области «Чибатуха»	2
4.7	Положение рук в русском народном танце Курской области «Чибатуха»	2
4.8	Этюд на лексическом материале русского народного танца Курской области «Чибатуха»	2
	Итого:	8
	Всего уроков:	68

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи второго года обучения:

- дальнейшее знакомство с основными позициями рук и ног;
- знакомство с основными положениями рук, корпуса, головы в упражнениях у станка;
- знакомство с историей данной местности, ее географическими особенностями, особенностями быта;
- освоение элементов у станка и на «середине»;
- развитие танцевально-двигательных навыков;

- освоение технических элементов танца;
- формирование навыка выразительного исполнения танцевального элемента;
- формирование навыков восприятия характерных особенностей народного танца;
- воспитание чувства партнерства и восприятия зрительного зала.

## **1. Вспомогательно-тренировочные упражнения**

### **Тема 1.1. Ритмические упражнения как вспомогательные элементы народно-сценического танца.**

На втором году ритмические упражнения выполняются на середине класса в различных комбинациях с усложненным темпом и ритмическим рисунком.

Составные элементы ритмических упражнений, как вспомогательные элементы народно-сценического танца описаны в содержании программы первого класса.

### **Тема 1.2. Изучение основных позиций ног в народно-сценическом танце: 2-я, 2-я параллельная, 2-я обратная, 3-я и 5-я позиции.**

На уроках народно-сценического танца во втором классе рекомендуется изучать по степени сложности следующие позиции ног: 2-я, 2-я параллельная, 2-я обратная, 3-я и 5-я позиции.

#### **Тема 1.3. Изучение одной из основных позиций рук: 3-я позиция.**

Одной из основных позиций рук в народно-сценическом танце является 3-я позиция, но в танцах различных народов она имеет свои отличительные особенности.

### **Тема 1.4. Марш с согнутым коленом на месте в повороте по точкам на четверть такта по 6-ой позиции ног.**

Марш с согнутым коленом на втором году обучения разучивается на месте в повороте по точкам на четверть такта, в начале в медленном темпе, затем в быстром. Исполняется в разные стороны (вправо, влево).

На пройденном материале можно составлять небольшие комбинации:

на месте;

в повороте по точкам на половину такта (вправо, влево), чередуя их в различном темпе и ритмическом рисунке.

### **Тема 1.5 Подскоки на месте в повороте по точкам на четверть такта по 6-ой позиции ног.**

Во втором классе подскоки разучиваются на месте в повороте по точкам на четверть такта (влево, вправо), в начале в медленном темпе, затем по мере усвоения в быстром. Добавляются повороты головы.

Подскоки на месте в повороте по точкам на четверть такта с работой головы служат подготовкой к вращениям.

### **Тема 1.6. Прыжки с вытянутыми стопами и поджатыми ногами по 6-ой позиции ног.**

Прыжки с вытянутыми стопами и поджатыми ногами по 6-ой позиции ног комбинируются в различных сочетаниях между собой:

на месте;

с паузой;

в повороте на 90° (вправо, влево).

### **Тема 1.7. Шаг польки по 6-ой позиции ног как разновидность шага польки в народно-сценическом танце.**



Полька по 6-ой позиции ног является одним из наиболее распространенных движений во многих танцах различных народов. Существует несколько видов польки, различающихся наличием подскоков, пружинных движений в подъеме, маленьких шажков, крупных шагов, вращений и т.д. На втором году полька разучивается на небольших подскоках с обеих ног в различных направлениях:

- на месте;
- с продвижением вперед по линиям;
- с продвижением по диагоналям по одному;
- с продвижением по диагоналям в парах;
- с продвижением по кругу по одному;
- с продвижением по кругу в парах;
- во вращении на месте (вправо, влево).

#### **Тема 1.8. Галоп - скользящий шаг.**

На втором году галоп - скользящий шаг используется в различных направлениях, по одному и в парах.

Галоп комбинируется в сочетании с прыжками с поджатыми ногами в использовании:

- по одному;
- в парах.

## **2. Упражнения у станка**

### **Тема 2.1. Подготовка к началу движения (preparation).**

Основные положения рук, корпуса головы, в упражнениях у станка «*preparation*»:

- лицом к станку;
- держась одной рукой за станок.

### **Тема 2.2. Позиции ног: 2-я, 2-я параллельная, 2-я обратная, 3-я и 5-я позиции.**

Позиции ног разучиваются лицом к станку.

### **Тема 2.3. Переводы ног из позиции в позицию.**

- Переводы ног из позиции в позицию выполняются:
- скольжением стопой по полу (в *attempts tendus*);
- поворотом стопы;
- переводы из позиции в позицию в начале разучиваются лицом к станку.

### **Тема 2.4. Полуприседания (demi plie) по 1-й, 2-й, и 5-й позициям.**

- Полуприседания (demi plie) по 1-й, 2-й, и 5-й позициям разучиваются:
- лицом к станку;
- держась одной рукой за станок.

Полуприседания при переходе из позиции в позицию выполняются указанными приемами.

### **Тема 2.5. Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (Battements) из 1-й позиции ног вперед, в сторону, назад.**

Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок из 1-й позиции ног разучивается:

- лицом к станку;
- держась одной рукой за станок.

Упражнение в начале разучивается вперед, затем в сторону, назад. Может выполняться по несколько раз в одном направлении или «крестом», т.е. по одному разу вперед, в сторону, назад и в сторону.

**Тема 2.6. Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (Battements-tendus) из 5-й позиции ног вперед, в сторону, назад.**

Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (Battements-tendus) из 5-й позиции ног разучивается:

лицом к станку;

держась одной рукой за станок.

**Тема 2.7. Маленькие броски (battements-tendus getes) с паузой на 35° из 1-й позиции ног вперед, в сторону, назад.**

Маленькие броски (Battements – tendus getes) с паузой на 35° из 1-й позиции ног разучиваются:

лицом к станку;

держась одной рукой за станок.

Маленькие броски на начальном этапе разучиваются вперед, затем в сторону и назад, на прямой «опорной» и «работающей» ногах по четвертям, т.е. с паузой после каждого движения. В упражнении, в момент звучания паузы, можно добавлять работу стопы «работающей» ноги – подъем сокращается и вытягивается в исходное положение.

**Тема 2.8. Маленькие броски (Battements – tendus getes) с паузой на 35° из 5-й позиции ног вперед, в сторону, назад.**

Маленькие броски (Battements – tendus getes) с паузой на 35° из 5-й позиции ног разучиваются:

лицом к станку;

держась одной рукой за станок.

Маленькие броски на начальном этапе разучиваются вперед, затем в сторону и назад на прямой «опорной» и «работающей» ногах по четвертям, т.е. с паузой после каждого движения. В упражнении, в момент звучания паузы, можно добавить работу стопы «работающей» ноги и полуприседание на «опорной» ноге.

**Тема 2.9. Подготовка к «веревочке» (passe), скольжение «работающей» ноги по «опорной» по 5-й позиции ног.**

Подготовка к «веревочке» (passe) по 5-й позиции ног на начальном этапе разучивается следующим образом:

перевод ноги, согнутой в колене, фиксирующей положение стопы с вытянутым носком – спереди возле щиколотки – на уровне колена – сзади возле щиколотки, т.е. то вперед, то назад, в открытом положении на всей стопе;

перевод ноги, согнутой в колене, то вперед, то назад поднимающейся до уровня колена «опорной» ноги в открытом положении на всей стопе.

Подготовка к «веревочке» (passe) сначала разучивается лицом к станку, затем держась одной рукой за санок.

**Тема 2.10. Подготовка (préparation) к мазкам «от себя» и к «себе» (flic – flac) по 6-й позиции ног.**

Подготовка (préparation) к мазкам «от себя» и к «себе» по 6-й позиции ног разучивается:

лицом к станку;

держась одной рукой за станок.

**Тема 2.11. Мазки «то себя» и «к себе» (flic – flac) по 6-й позиции ног.**

Мазки «от себя» и «к себе» по 6-й позиции ног разучиваются:

лицом к станку;

держась одной рукой за станок.

В мазках «от себя» и «к себе» по 6-й позиции «работающая» нога во время броска находится в невыворотном положении. Движение выполняется только вперед.

#### **Тема 2.12. Подготовка к дробному выстукиванию по 6-й позиции ног.**

Подготовка (prparation) к дробному выстукиванию (перескоки с ноги на ногу и выносом ноги на каблук) разучивается:

лицом к станку;

держась одной рукой за станок.

#### **Тема 2.13. Дробное выстукивание: перескоки с ноги на ногу и с выносом ноги на каблук по 6-й позиции ног.**

Дробное выстукивание вначале разучивается лицом к станку, затем держась одной рукой за станок.

В этом упражнении перескоки с ноги на ногу выполняются на всей стопе и разучиваются отдельно.

#### **Тема 2.14. Поднимание на полупальцы обеих ног по 6-й позиции ног.**

Поднимание на полупальцы обеих ног с паузой по 6-й позиции выполняется только лицом к станку.

Упражнение выполняется только на полупальцах.

#### **Тема 2.15. Растяжка из 1-й позиции в полуприседании на опорной ноге.**

Растяжка из 1-й позиции в полуприседании на опорной ноге разучивается лицом к станку, поочередно с обеих ног.

#### **Тема 2.16. Подготовка (prparation) к боковому припаданию по 6-й позиции ног.**

Подготовка к боковому припаданию по 6-й позиции ног в начале выполняется лицом к станку, затем на «середине» класса.

#### **Тема 2.17. Боковое припадание по 6-й позиции ног.**

Одно из видов припаданий. Движение на начальном этапе разучивается лицом к станку, затем на «середине» класса. Это припадание выполняется плавно с небольшим продвижением вперед или в сторону, шаги – не большие. Очень часто этот вид припадания выполняется на месте или в повороте вокруг себя.

#### **Тема 2.18. Прыжки с вытянутыми стопами по 6-й позиции ног.**

Прыжки с вытянутыми стопами по 6-й позиции ног выполняются лицом к станку, с затакта, в небольшом приседании на обеих ногах.

### **3. Элементы русского народного танца на середине**

#### **Тема 3.1. Раскрывание и закрывание рук.**

Раскрывание и закрывание рук – простая смена положения рук:

- одной рукой;
- двумя руками;
- поочередное: то одной, то другой рукой.

На втором году обучения движения рук следует начинать из положения рук на поясе.

#### **Тема 3.2. Простой поясной поклон на месте (без рук).**

Поясной поклон (наклон корпуса в пояс) на втором году обучения разучивается и выполняется на месте (без подхода) по 1-й свободной позиции.

Поясным поклоном – приветствием следует начинать урок, а также и заканчивать, но с другим значением – в благодарность преподавателю и концертмейстеру. Этот поклон исполняется одинаково мальчиками и девочками.

### **Тема 3.3. «Гармошечка» вокруг своей оси по кругу.**

Движение «Гармошечка» с поворотом вокруг своей оси по кругу по степени сложности следует разучивать во втором классе.

Скупое движение ног дополняется работой рук поворотами головы.

### **Тема 3.4. Дробное выстукивание: перескоки с ноги на ногу и с выносом ноги на каблук по 6-ой позиции ног.**

Дробное выстукивание: перескоки с ноги на ногу и с выносом ноги на каблук разучивается:

- на «середине»;
- на месте;
- с продвижением вперед по линиям.

Дроби – один из самых распространенных элементов русского народного танца. При исполнении дроби должны быть четкими, острыми – стучащими, но могут быть и тихими – журчащими. Дроби исполняются в различных темпах, ритмических рисунках, характерах.

### **Тема 3.5. «Ковырялочка» с притопами.**

На втором году обучения в работе следует применять разучивание «ковырялочек» без подскоков с притопами:

- с двойным притопом;
- с тройным притопом.

### **Тема 3.6. Боковое припадание по 6-й позиции ног.**

Боковое припадание по 6-й позиции ног на «середине» класса разучивается вправо, влево, вперед, назад.

### **Тема 3.7. Боковые шаги по 6-й позиции ног.**

Боковые шаги по 6-й позиции ног на «середине» класса разучиваются:

- на всей стопе;
- на полупальцах.

На пройденном материале можно составлять небольшие комбинации, соединяя боковые шаги с другими движениями.

### **Тема 3.8. Простые шаги в русском народном танце.**

Во втором классе следует продолжать знакомство с разновидностями простых шагов и особенностями их исполнения:

- на полупальцах;
- проскальзывающий притоп на выпрямленных коленях обеих ног с продвижением вперед;
- проскальзывающий притоп с небольшим полуприседанием на опорной ноге с продвижением вперед;
- на ребро каблука с продвижением вперед.

### **Тема 3.9. Бег с поднятием согнутых ног вперед по 6-й позиции.**

Бег с поднятием согнутых ног вперед разучивается на «середине» класса на месте, с очень небольшим продвижением вперед и назад.

Бег хорошо комбинируется с короткими прыжками – подскоками на двух ногах, с бегом – отбрасыванием согнутых ног назад и рядом других элементов.

### **Тема 3.10. Подготовка к вращениям.**

В упражнениях для подготовки к вращениям разучивается и отрабатывается резкий и четкий поворот головы на четверть и половину круга. Руки во время выполнения упражнений закрыты на поясе.

Во всех видах вращения и «вертушек» большое значение имеет «точка», которую исполнитель перед началом движения замечает для себя перед собой. В момент исполнения движения при каждом повороте голова не должна «терять точку», и все время учащийся должен видеть ее перед собой.

### **Тема 3.11. «Вертушка» по диагонали на шагах с согнутым коленом по 6-й позиции ног.**

На начальном этапе обучения в работе необходимо использовать «вертушку» на шагах с согнутым коленом с продвижением по диагонали, т.к. это движение наиболее легкое по технике исполнения.

В женских многочисленных «вертушках» в одном движении могут соединяться подскок и разнообразные дробные композиции – или бег с подскоком и дробь, или молоточки и бег и т.д.

## **4. Работа над этюдами**

### **Тема 4.1. Основные элементы белорусского народного танца «Бульба».**

Движения:

- подскок на одной ноге с ударом подушечкой стопы другой ноги;
- подскок и переступания на месте;
- подскоки с тройным переступанием на месте.

### **Тема 4.2. Положение рук в белорусском народном танце «Бульба».**

### **Тема 4.3. Этюд на лексическом материале белорусского народного танца «Бульба».**

### **Тема 4.4. Основные элементы латышского народного танца «Руцавиетис».**

Движения:

- простые шаги на четверть такта;
- полька по 6-й позиции ног;
- шаг с подскоком.

### **Тема 4.5. Положение рук в латышском народном танце «Руцавиетис».**

### **Тема 4.6. Этюд на лексическом материале латышского народного танца «Руцавиетис».**

### **Тема 4.7. Основные элементы русского народного танца Курской области «Чибатуха».**

Движения:

- «В две ноги»;
- «В три ноги»;
- четыре соскока по 6-й позиции с двумя хлопками в ладоши;
- мелкая дробь.

### **Тема 4.8. Положение рук в русском народном танце Курской области «Чибатуха».**

### **Тема 4.9. Этюд на лексическом материале русского народного танца Курской области «Чибатуха».**

## ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ, ПРИОБРЕТЕННЫЕ К КОНЦУ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

<b>ЗНАТЬ</b>	<p>Названия пройденных элементов у станка и на середине класса.</p> <p>Позиции ног: 2-я, 2-я параллельная, 2-я обратная, 3-я и 5-я позиция ног.</p> <p>Позиции рук: 3-я позиция.</p> <p>Технику исполнения простейших элементов у станка.</p> <p>Историю, географические особенности, особенности быта Курской области.</p> <p>Особенности исполнения элементов белорусского народного танца «Бульба», латышского народного танца «Руцавиетис» и русского народного танца «Чибатуха».</p> <p>Порядок построения урока</p>
<b>УМЕТЬ</b>	<p>Технически выполнять вспомогательно-тренировочные движения, элементы у станка и на середине класса, танцевальные комбинации на пройденном материале, этюды на тему белорусского народного танца «Бульба», латышского народного танца «Руцавиетис» и русского народного танца «Чибатуха»;</p> <p>Передавать характерные особенности народных танцев в исполнении этюдов на тему белорусского народного танца «Бульба», латышского народного танца «Руцавиетис», русского народного танца «Чибатуха»</p>
<b>ВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ</b>	<p>Танцевально-двигательными.</p> <p>Координации движений (положение головы и корпуса во время исполнения элементов комбинаций).</p> <p>Пространственного ориентирования (передвигаться по линиям, диагоналям и кругу).</p> <p>Работы с партнером в ансамблевом исполнении</p>

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Второй год обучения включает в себя изучение более легких элементов у станка. На начальном этапе элементы изучаются учащимися лицом к станку, затем, держась за станок одной рукой. Упражнениям у станка отводится одна треть урока, после чего дети переходят на «середину».

«Середину» надо начинать с некоторых упражнений пройденных у станка и постепенно придавать им выразительность и танцевальность. Кроме того, на этом этапе обучения, учащиеся знакомятся с 3-й позицией рук и по степени сложности со 2-ой, 2-ой параллельной, 2-ой обратной, 3-й и 5-ой позициями ног.

Положения и движения рук надо изучаются отдельно, а потом соединяются с движениями ног, корпуса и рук, что способствует дальнейшему развитию координации движений.

Также во втором классе рекомендуется уделять большое внимание освоению основных ходов и движений в характере русского народного танца в более усложненном виде.

Далее занятия на «середине» усложняются. Пройденные движения соединяются в небольшие этюды. Работая над лексическим материалом этюдов, учащиеся изучают особенности стиля, манеры и характера белорусского народного танца «Бульба», латышского народного танца «Руцавиетис» и русского народного танца Курской области «Чибатуха». Особый акцент делается на изучение областных особенностей русского народного танца, с которыми учащиеся начали знакомиться в первом классе.

## ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Для ОП с пятилетним сроком обучения

<i>№№ тем n/n</i>	<i>Наименование разделов тем</i>	<i>Количество уроков</i>
<b>1. Вспомогательно-тренировочные упражнения</b>		
1.1	Ритмические упражнения как вспомогательные элементы народно-сценического танца	3
1.2.	Марш с согнутым коленом по 6-й позиции ног на месте, в повороте по точкам и с продвижением вперед	3
1.3.	Подскоки по 6-й позиции ног на месте, в повороте по точкам и с продвижением вперед	3
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>
<b>2. Упражнения у станка</b>		
2.1.	Полуприседания (demi plie) 1-й, 2-й и 5-й позициям ног	3
2.2.	Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (battemets tendus) с полуприседанием на обеих ногах вперед, в сторону, назад из 5-й позиции ног.	3
2.3.	Маленькие броски (battemets tendus jets) с работой стопы «работающей» ноги вперед, в сторону, назад из 5-й позиции ног	3
2.4.	Подготовка к «веревочке» (passe) с полуприседанием (demi plie) на опорной ноге по 5-й позиции ног	3
2.5.	Подготовка к началу исполнения «веревочки» по 5-й позиции ног лицом к станку	2

2.6.	«Веревочка» - один из элементов русского народного танца	3
2.7.	Подготовка к малому каблучному упражнению по 5-й позиции ног	2
2.8.	Малое каблучное упражнение вперед, в сторону, назад по 5-й позиции ног	3
2.9.	Мазки «от себя» и «к себе» (flic-flac) с переступаниями по 6-й позиции ног	3
2.10.	Дробное выстукивание: дробь с подскоком (двойная) по 6-й позиции ног	3
2.11.	Подготовка к началу исполнения бокового припадания по 5-й позиции ног лицом к станку	2
2.12.	Боковое припадание по 5-й позиции ног	2
2.13.	«Молоточки» как элемент русского народного танца	3
2.14.	Подготовка к началу исполнения движения «моталочка» по 6-й позиции ног	2
	<b>Итого:</b>	<b>37</b>
<b>3. Элементы русского народного танца на середине класса</b>		
3.1.	Раскрывание и закрывание рук	2
3.2.	Простой поясной поклон с продвижением	2
3.3.	Дробное выстукивание: дробь с подскоком (двойная) на месте и в продвижении вперед по 6-й позиции ног	3
3.4.	Одинарная дробь с переступаниями на месте и в продвижении вперед по 6-й позиции ног	3
3.5.	Двойная дробь с переступаниями на месте и в продвижении вперед по 6-й позиции ног	3
3.6.	«Ковырялочка» как один из элементов русского народного танца	3
3.7.	«Молоточки» на месте по 6-й позиции ног	3
3.8.	«Моталочка» по 6-й позиции ног	3
3.9.	«Веревочка» - простая, одинарная	2
3.10.	Боковое припадание по 5-й позиции ног	3
	<b>Итого:</b>	<b>27</b>
<b>4. Работа над этюдами</b>		
4.1.	Основные элементы хоровода Воронежской области	4
4.2.	Положение рук в хороводе Воронежской области	4



4.3.	Этюд на лексическом материале хоровода Воронежской области	5
4.4.	Основные элементы итальянского сценического танца «Тарантелла»	5
4.5.	Положение рук в итальянском сценическом танце «Тарантелла»	6
4.6.	Этюд на лексическом материале итальянского сценического танца «Тарантелла»	5
	<b>Итого:</b>	<b>29</b>
	<b>Всего:</b>	<b>102</b>

|  
**УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Для ОП с семилетним сроком обучения**

<i>№№ тем n/n</i>	<i>Наименование разделов тем</i>	<i>Количество уроков</i>
<b>1. Вспомогательно-тренировочные упражнения</b>		
1.1	Ритмические упражнения как вспомогательные элементы народно-сценического танца	1
1.2.	Марш с согнутым коленом по 6-й позиции ног на месте, в повороте по точкам и с продвижением вперед	2
1.3.	Подскоки по 6-й позиции ног на месте, в повороте по точкам и с продвижением вперед	2
	<b>Итого:</b>	<b>5</b>
<b>2. Упражнения у станка</b>		
2.1.	Полуприседания (demi plie) 1-й, 2-й и 5-й позициям ног	2
2.2.	Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (battemets tendus) с полуприседанием на обеих ногах вперед, в сторону, назад из 5-й позиции ног.	2
2.3.	Маленькие броски (battemets tendus jets) с работой стопы «работающей» ноги вперед, в сторону, назад из 5-й позиции ног	2
2.4.	Подготовка к «веревочке» (passe) с полуприседанием (demi plie) на опорной ноге по 5-й позиции ног	1
2.5.	Подготовка к началу исполнения «веревочки» по 5-й позиции ног лицом к станку	1
2.6.	«Веревоочка» - один из элементов русского народного танца	2

2.7.	Подготовка к малому каблучному упражнению по 5-й позиции ног	1
2.8.	Малое каблучное упражнение вперед, в сторону, назад по 5-й позиции ног	2
2.9.	Мазки «от себя» и «к себе» (flic-flac) с переступаниями по 6-й позиции ног	2
2.10.	Дробное выстукивание: дробь с подскоком (двойная) по 6-й позиции ног	2
2.11.	Подготовка к началу исполнения бокового припадания по 5-й позиции ног лицом к станку	1
2.12.	Боковое припадание по 5-й позиции ног	1
2.13.	«Молоточки» как элемент русского народного танца	2
2.14.	Подготовка к началу исполнения движения «моталочка» по 6-й позиции ног	1
	<b>Итого:</b>	<b>22</b>
<b>3. Элементы русского народного танца на середине класса</b>		
3.1.	Раскрывание и закрывание рук	1
3.2.	Простой поясной поклон с продвижением	1
3.3.	Дробное выстукивание: дробь с подскоком (двойная) на месте и в продвижении вперед по 6-й позиции ног	2
3.4.	Одинарная дробь с переступаниями на месте и в продвижении вперед по 6-й позиции ног	1
3.5.	Двойная дробь с переступаниями на месте и в продвижении вперед по 6-й позиции ног	2
3.6.	«Ковырялочка» как один из элементов русского народного танца	2
3.7.	«Молоточки» на месте по 6-й позиции ног	2
3.8.	«Моталочка» по 6-й позиции ног	2
3.9.	«Веребочка» - простая, одинарная	1
3.10.	Боковое припадание по 5-й позиции ног	2
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>
<b>4. Работа над этюдами</b>		
4.1.	Основные элементы хоровода Воронежской области	4
4.2.	Положение рук в хороводе Воронежской области	4
4.3.	Этюд на лексическом материале хоровода Воронежской области	4

4.4.	Основные элементы итальянского сценического танца «Тарантелла»	4
4.5.	Положение рук в итальянском сценическом танце «Тарантелла»	5
4.6.	Этюд на лексическом материале итальянского сценического танца «Тарантелла»	4
	<b>Итого:</b>	<b>25</b>
	<b>Всего:</b>	<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи третьего года обучения:

- изучение новых элементов у станка и на «середине» класса;
- освоение танцевальных комбинаций из пройденных элементов;
- знакомство с историей данной местности, ее географическими особенностями, особенностями быта;
- развитие более сложных навыков координации ног, рук, головы и корпуса;
- развитие танцевально-двигательных навыков;
- создание условий для раскрытия технических и эмоционально-выразительных возможностей каждого учащегося;
- воспитание чувства партнерства в ансамблевом исполнении.

### 1. Вспомогательно-тренировочные упражнения.

#### Тема 1.1. Ритмические упражнения как вспомогательные элементы народно-сценического танца.

На третьем году обучения ритмические упражнения выполняются на «середине» класса в различных комбинациях с усложненным ритмическим рисунком, в разных темпах.

#### Тема 1.2. Марш с согнутым коленом по 6-й позиции ног на месте, в повороте по точкам и с продвижением вперед.

На пройденном материале можно составлять небольшие комбинации, чередуя различный темп и ритмический рисунок. Марш с согнутым коленом по 6-й позиции ног можно комбинировать с другими элементами:

- с прыжками;
- подскоками;
- хлопками и т.д.

#### Тема 1.3. Подскоки по 6-й позиции ног на месте, в повороте по точкам и продвижением вперед.

На пройденном материале можно составлять небольшие комбинации в различном темпе, комбинируя подскоки с другими элементами:

- с галопом;
- бегом;
- прыжками и т.д.

### 2. Упражнения у станка

### **Тема 2.1. Полуприседания (demi plie) по 1-й, 2-й и 5-й позициям ног.**

Полуприседания (demi plie) по 1-й, 2-й и 5-й позициям ног на этом году обучения выполняются, держась одной рукой за станок. Активно работают руки.

Полуприседания по 6-й позиции ног разучиваются в 5-м классе.

### **Тема 2.2. Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (battements tendus) с полуприседанием на обеих ногах вперед, в сторону, назад из 5-й позиции ног.**

Упражнение на этом году обучения может быть усложнено. Добавляются полуприседания на обеих ногах на счет «2-и» при возвращении ноги в исходное положение. Активно работают руки.

### **Тема 2.3. Маленькие броски (baattements tendus) с работой стопы «работающей» ноги вперед, в сторону, назад из 5-й позиции ног.**

Маленькие броски вперед, в сторону, назад из 5-й позиции ног. Все движение выполняется на прямых ногах с работой стопы «работающей» ноги.

Упражнение выполняется, держась одной рукой за станок. На пройденном материале можно составлять несложные комбинации.

### **Тема 2.4. Подготовка к «веревочке» (passe) с полуприседанием (demi plie) на опорной ноге по 5-й позиции ног.**

Во время выполнения упражнения опорная нога опускается в положение полуприседания в момент поднятия «работающей» ноги до уровня колена и выпрямляется, когда «работающая» нога опускается сзади в исходную позицию. Далее все повторяется в этом порядке вперед.

Подготовка к «веревочке» с полуприседанием опорной ноги разучивается сначала лицом к станку, затем держась одной рукой за станок.

На пройденном материале составляются несложные комбинации.

### **Тема 2.5. Подготовка к началу исполнения «веревочки» по 5-й позиции ног лицом к станку.**

Подготовка к началу движения разучивается и исполняется лицом к станку на музыкальное вступление.

### **Тема 2.6. «Веревочка» – один из элементов русского народного танца.**

Движение под этим названием – «веревочка» – прочно вошло в русский народный танец. Движение ног в танце имитирует процесс завивания веревки. «Веревочку» исполнитель может «заплетать» не только назад, но и вперед. В русском народном танце существует несколько видов «веревочки». Рекомендуются начинать изучение с простой «веревочки», или как ее называют одинарной. Она является основой других видов «веревочек».

На протяжении всего года обучение простая «веревочка» изучается и исполняется только лицом к станку по 5-й позиции ног.

### **Тема 2.7. Подготовка к малому каблучному упражнению по 5-й позиции ног.**

Подготовка к малому каблучному упражнению по 5-й позиции ног выполняется на музыкальное вступление лицом к станку.

### **Тема 2.8. Малое каблучное упражнение вперед, в сторону, назад по 5-й позиции ног.**

Упражнение разучивается сначала вперед, затем в сторону и назад. Малое каблучное упражнение может выполняться несколько раз в каждом направлении, или «крестом».

Упражнение на протяжении всего учебного года изучается и выполняется только лицом к станку.

**Тема 2.9. Мазки «от себя» и «к себе» (flic-flac) с переступаниями по 6-й позиции ног.**

Переступания в этом упражнении рекомендуется разучивать на полупальцах. Движение выполняется попеременно с одной и другой ноги.

Упражнение разучивается и выполняется, держась одной рукой за станок.

**Тема 2.10. Дробное выстукивание: дробь с подскоком (двойная) по 6-й позиции ног.**

Дробь с подскоком или с двойным ударом одной ногой - каблуком и всей стопой выполняется задорно, четко, живо по 6-й позиции ног.

Движение разучивается сначала лицом к станку, затем держась одной рукой за станок. Темп музыкального сопровождения умеренный.

**Тема 2.11. Растяжка из 5-й позиции ног в полуприседании на опорной ноге.**

Растяжка из 5-й позиции ног в полуприседании на опорной ноге разучивается и выполняется лицом к станку поочередно с обеих ног. Упражнение выполняется только назад.

**Тема 2.12. Подготовка к началу исполнения бокового припадания по 5-й позиции ног лицом к станку.**

Подготовка к началу исполнения бокового припадания по 5-й позиции ног разучивается и выполняется на музыкальное вступление вначале только лицом к станку, затем на «середине» класса.

**Тема 2.13. Боковое припадание по 5-й позиции ног.**

Боковое припадание по 5-й позиции ног – одно из видов припаданий. Движение на начальном этапе разучивается и выполняется лицом к станку, затем на «середине» класса.

Этот вид припадания выполняется чаще всего спокойно, мягко, с продвижением в стороны (вправо, влево) или вокруг себя.

**Тема 2.14. Подготовка к началу исполнения «молоточков» по 6-й позиции ног.**

Подготовка к началу исполнения «молоточков» разучивается и выполняется на музыкальное вступление сначала лицом к станку, затем на «середине» класса.

### **3. Элементы русского народного танца на «середине» класса**

**Тема 3.1. Раскрывание и закрывание рук.**

Раскрывание и закрывание рук - простая смена положений рук:

- одной рукой;
- двумя руками;
- поочередное раскрывание рук;
- переводы рук в различные положения.

**Тема 3.2. Простой поясной поклон с продвижением.**

Простой поясной поклон по 3-й позиции ног разучивается на этом этапе обучения с продвижением, т.е. подходом вперед и отходом назад.

В поклоне для девочек должна ощущаться задушевность, грациозность, а поклоне для мальчиков – чувствоваться сила и удаль.

**Тема 3.3. Дробное выстукивание: дробь с подскоком (двойная) на месте и в продвижении вперед по 6-й позиции ног.**

Дробь с подскоком (двойная) на «середине» класса сначала разучивается на месте, затем в продвижении вперед по линиям, продвижение происходит в момент подскока.

Это дробное выстукивание может выполняться в повороте на 360°. Если вращение делается вправо, то каждый новый поворот начинается с правой ноги, и наоборот.

**Тема 3.4. Одинарная дробь с переступаниями на месте и в продвижении вперед по 6-й позиции ног.**

Это дробное выстукивание на начальном этапе разучивается на месте, затем с продвижением вперед по линиям.

**Тема 3.5. Двойная дробь с переступаниями на месте и в продвижении вперед по 6-й позиции ног.**

Двойная дробь с переступаниями по 6-й позиции ног сначала разучивается и выполняется на месте, затем в продвижении вперед по линиям.

Это дробное выстукивание может комбинироваться с одинарной дробью с переступаниями и выполняться как на месте, так и в продвижении вперед по линиям.

**Тема 3.6. «Ковырялочка» как один из элементов русского народного танца.**

На третьем году обучения следует применять «ковырялочку» по 3-й позиции ног с подскоком. Такая «ковырялочка» чаще всего выполняется с тремя мягкими переступаниями, или с тремя притопами.

При исполнении «ковырялочек» - носок и каблук ударяют об пол ближе к опорной ноге.

**Тема 3.7. «Молоточки» на месте по 6-й позиции ног.**

Движение «молоточки» разучиваются на начальном этапе на месте на «середине» класса в медленном темпе, затем по мере усвоения темп можно немного увеличить.

На пройденном материале можно составить небольшую комбинацию с бегом и тройным притопом.

Все «молоточки» комбинируются с дробями, вращением, бегом, «моталочкой», «ковырялочкой» и другими элементами.

**Тема 3.8. «Моталочка» с подскоком на полупальцах по 6-й позиции ног.**

«Моталочку» по 6-й позиции ног на этом этапе обучения следует разучивать и исполнять на «середине» класса на месте с движением корпуса.

На пройденном материале можно составить небольшую комбинацию с «ковырялочкой».

«Моталочка» хорошо комбинируется с дробями «ковырялочками», «молоточками», «веревочкой» и другими элементами.

**Тема 3.9. «Веревочка» - простая, одинарная.**

На третьем году обучения рекомендуется разучивать и исполнять простую, одинарную «веревочку» по 3-й позиции ног на «середине» класса на месте.

**Тема 3.10. Боковое припадание по 5-й позиции ног.**

Боковое припадание по 5-й позиции ног на этом этапе обучения следует разучивать и исполнять на «середине» класса с продвижением вправо с правой ноги и влево с левой ноги. Движение выполняется медленно, спокойно, плавно или быстро, четко.

Этим движением можно двигаться из стороны в сторону, а так же делать повороты на месте.

На пройденном материале составляются небольшие и несложные комбинации.

#### **4. Работа над этюдами**

#### **Тема 4.1. Основные элементы хоровода Воронежской области.**

Движения:

- основной шаг с переступаниями по 6-й позиции ног;
- боковое припадание по 5-й позиции ног;
- припадание вперед по 6-й позиции ног;
- тройное мягкое переступание по 6-й позиции ног;
- боковые шаги с переступаниями по 6-й позиции ног.

#### **Тема 4.2. Положение рук в хоровode Воронежской области.**

#### **Тема 4.3. Этюд на лексическом материале хоровода воронежской области.**

#### **Тема 4.4. Основные элементы итальянского танца «Тарантелла».**

Движения:

- скольжение на носок вперед;
- шаг с ударом носком по полу;
- бег тарантеллы;
- шаг с подскоком и одновременным броском и сгибанием ноги в колене;
- перескоки с ноги на ногу;
- подскоки на полуприседании на полупальцах по 3-й позиции ног на месте в повороте;
- соскок двумя ногами во 2-ю позицию ног.

#### **Тема 4.5 Положение рук в итальянском сценическом танце «Тарантелла».**

В итальянском сценическом танце используются все позиции и основные положения рук народно-сценического танца.

#### **Тема 4.6. Этюд на лексическом материале итальянского сценического танца «Тарантелла».**

### **ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ, ПРИОБРЕТЕННЫЕ К КОНЦУ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>ЗНАТЬ</b>	Названия новых пройденных элементов у станка и на середине класса. Технику исполнения элементов у станка и на «середине» класса. Порядок построения элементов у станка и на «середине» класса. Стиль, манеру и характер исполнения движений итальянского сценического танца «Тарантелла». Виды русского народного танца. Особенности народной танцевальной и песенной культуры Владимирской и Воронежской областей. Особенности исполнения хоровода Воронежской области и пляски Владимирской области «Ярилинские круги»
<b>УМЕТЬ</b>	Технически и выразительно выполнять элементы у станка и на «середине» класса; этюд на тему итальянского сценического танца «Тарантелла»; хоровод Воронежской области и пляску Владимирской области «Ярилинские круги» на лексическом материале русского народного танца. Передавать в движениях стилевые особенности народной музыки, ее темпов и ритмов. Точно передавать манеру и характер исполнения этюда на лексическом материале итальянского сценического танца «Тарантелла», хоровода Воронежской области и пляски Владимирской области «Ярилинские круги»

<b>ВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ</b>	Танцевально-двигательными. Координации ног, рук, головы и корпуса во время исполнения движений и комбинаций. Пространственного ориентирования (передвигаться по линиям, диагоналям, кругу). Ансамблевого исполнения
-----------------------------	--

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Третий год обучения предлагает дальнейшее изучение более сложных элементов у станка и на «середине» класса.

Процесс прохождения новых упражнений у станка необходимо начинать с разучивания лицом к станку, затем держась за станок одной рукой. По мере усвоения программного материала у станка рекомендуется давать учащимся несложные комбинации с активной работой рук. Часть элементов освоенных у станка нужно разучивать и исполнять на середине класса в характере русского народного танца. Каждый освоенный элемент можно соединять на первых порах в небольшие комбинации.

Так же с этого года при изучении основных элементов русского танца и движений народных танцев на «середине» класса необходимо требовать от учащихся согласованного движения рук, корпуса и головы, т.е. координации движений. Кроме того, обращать большое внимание на пластичность движений, на совершенствование технического исполнения, а самое главное, на развитие индивидуальных способностей и раскрытие выразительных возможностей каждого учащегося. Чтобы лучше усвоить пройденный материал, движения соединяются в небольшие этюды.

Работая над лексическим материалом этюда, учащиеся осваивают стиль, манеру и характер исполнения итальянского танца «Тарантелла»; знакомятся с видами русского народного танца, хороводом Воронежской области, пляской «Ярилинские круги» Владимирской области.

На третьем году обучения учащиеся в значительной степени продолжают знакомство с русской танцевальной культурой.

В процессе изучения элементов с областными особенностями исполнения необходимо рассказывать об истории этой местности, о географических особенностях и о быте живущих там людей.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН Для ОП с пятилетним сроком обучения

<i>№ темы по п/п</i>	<i>Наименование разделов тем</i>	<i>Кол-во уроков</i>
<b>1. Вспомогательно-тренировочные упражнения</b>		
1.1	Ритмические упражнения как вспомогательные элементы народно-сценического танца	1



1.2	Разминка по кругу	2
1.3	Прыжки: с вытянутыми стопами и поджатыми ногами в повороте на 180 <sup>0</sup>	2
	<b>Всего:</b>	<b>5</b>
<b>2. Упражнения у станка</b>		
2.1	Полуприседания (demi plie) по 1-й - 5-й позициям ног	2
2.2	Глубокое приседание (grand plie) по 1-й - 5-й позициям ног	3
2.3	Полуприседания (demi plie) и глубокое приседание (grand plie) по 1-й - 5-й позициям ног	3
2.4	Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (battements tendus) и полуприседание на опорной ноге из 5-й позиции ног	3
2.5	Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (battements tendus ) с увеличением переводов «работающей» ноги с носка на пятку из 5-й позиции ног	3
2.6	Подготовка к началу исполнения маленьких бросков (battements tendus jetes) на присогнутых ногах из 5-й позиции ног	2
2.7	Маленькие броски (battements tendus jetes) на присогнутых ногах из 5-й позиции ног.	3
2.8	Подготовка к «веревочке» (passe): перевод ноги, согнутой в колене, то вперед, то назад из 5-й позиции ног	3
2.9	Простая, одинарная «веревочка» из 5-й позиции ног	2
2.10	«Косичка» - вариант простой «веревочки»	3
2.11	Малое каблучное упражнение, держась одной рукой за станок по 5-й позиции ног	3
	<b>Всего:</b>	<b>30</b>
<b>3. Элементы русского народного танца на «середине» класса</b>		
3.1	Раскрывание и закрывание рук	2
3.2	Поясной поклон с продвижением	2
3.3	Простой дробный «ключ»	2
3.4	Каблучная дробь с переступаниями на шагах и беге по 6-й позиции ног	2
3.5	Двойная дробь на месте и в продвижении вперед с переходом на каблуки по 6-й позиции ног	2
3.6	Простая «веревочка» с «косичкой»	2

3.7	Простая «веревочка» с «ковырялочкой» по 3-й позиции ног	3
3.8	«Молоточки» по 6-й позиции ног на месте с продвижением вперед и отходом назад	3
3.9	«Моталочка» и «молоточки» с отходом назад по 6-й позиции ног	3
3.10	Отличительная особенность шагов	2
3.11	Подготовка к вращению на месте, на полупальцах обеих ног по 6-й позиции	2
3.12	Вращение на месте на полупальцах обеих ног по 6-й позиции	2
3.13	«Вертушка» по диагонали на шагах с согнутым коленом по 6-й позиции ног	2
3.14	«Вертушка» по диагонали на подскоках по 6-й позиции ног	2
3.15	«Вертушка» по диагонали на беге по 6-й позиции ног	2
	<b>Всего:</b>	<b>33</b>
<b>4. Работа над этюдами</b>		
4.1	Основные движения немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер»	5
4.2	Положение рук в немецком народно-сценическом танце «Драйштайрер»	6
4.3	Этюд на лексическом материале немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер»	5
4.4	Основные движения русского народного танца «Секиренская плясовая» Рязанской области	6
4.5	Положения рук в русском народном танце «Секиренская плясовая» Рязанской области	7
4.6	Этюд на лексическом материале русского народного танца «Секиренская плясовая» Рязанской области	5
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>
	<b>Итого:</b>	<b>102</b>

**УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
Для ОП с семилетним сроком обучения

<i>№ темы по п/п</i>	<i>Наименование разделов тем</i>	<i>Кол-во уроков</i>
<b>1. Вспомогательно-тренировочные упражнения</b>		

1.1	Ритмические упражнения как вспомогательные элементы народно-сценического танца	1
1.2	Разминка по кругу	1
1.3	Прыжки: с вытянутыми стопами и поджатыми ногами в повороте на 180 <sup>0</sup>	2
	<b>Всего:</b>	<b>4</b>
<b>2. Упражнения у станка</b>		
2.1	Полуприседания (demi plie) по 1-й - 5-й позициям ног	1
2.2	Глубокое приседание (grand plie) по 1-й - 5-й позициям ног	2
2.3	Полуприседания (demi plie) и глубокое приседание (grand plie) по 1-й - 5-й позициям ног	2
2.4	Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (battements tendus) и полуприседание на опорной ноге из 5-й позиции ног	2
2.5	Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (battements tendus ) с увеличением переводов «работающей» ноги с носка на пятку из 5-й позиции ног	2
2.6	Подготовка к началу исполнения маленьких бросков (battements tendus jetes) на присогнутых ногах из 5-й позиции ног	1
2.7	Маленькие броски (battements tendus jetes) на присогнутых ногах из 5-й позиции ног.	2
2.8	Подготовка к «веревочке» (passe): перевод ноги, согнутой в колене, то вперед, то назад из 5-й позиции ног	2
2.9	Простая, одинарная «веревочка» из 5-й позиции ног	1
2.10	«Косичка» - вариант простой «веревочки»	1
2.11	Малое каблучное упражнение, держась одной рукой за станок по 5-й позиции ног	2
	<b>Всего:</b>	<b>18</b>
<b>3. Элементы русского народного танца на «середине» класса</b>		
3.1	Раскрывание и закрывание рук	1
3.2	Поясной поклон с продвижением	1
3.3	Простой дробный «ключ»	1
3.4	Каблучная дробь с переступаниями на шагах и беге по 6-й позиции ног	1

3.5	Двойная дробь на месте и в продвижении вперед с переходом на каблуки по 6-й позиции ног	1
3.6	Простая «веревочка» с «косичкой»	1
3.7	Простая «веревочка» с «ковырялочкой» по 3-й позиции ног	2
3.8	«Молоточки» по 6-й позиции ног на месте с продвижением вперед и отходом назад	2
3.9	«Моталочка» и «молоточки» с отходом назад по 6-й позиции ног	2
3.10	Отличительная особенность шагов	1
3.11	Подготовка к вращению на месте, на полупальцах обеих ног по 6-й позиции	1
3.12	Вращение на месте на полупальцах обеих ног по 6-й позиции	1
3.13	«Вертушка» по диагонали на шагах с согнутым коленом по 6-й позиции ног	1
3.14	«Вертушка» по диагонали на подскоках по 6-й позиции ног	1
3.15	«Вертушка» по диагонали на беге по 6-й позиции ног	1
	<b>Всего:</b>	<b>18</b>
<b>4. Работа над этюдами</b>		
4.1	Основные движения немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер»	4
4.2	Положение рук в немецком народно-сценическом танце «Драйштайрер»	5
4.3	Этюд на лексическом материале немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер»	4
4.4	Основные движения русского народного танца «Секиренская плясовая» Рязанской области	5
4.5	Положения рук в русском народном танце «Секиренская плясовая» Рязанской области	6
4.6	Этюд на лексическом материале русского народного танца «Секиренская плясовая» Рязанской области	4
	<b>Всего:</b>	<b>28</b>
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи четвертого года обучения:

1. Продолжение изучения новых элементов у станка и на «середине» класса.

2. Освоение более сложных танцевальных комбинаций на пройденном материале.
3. Развитие навыков согласованного движения ног, рук, корпуса, головы.
4. Воспитание характерной манеры исполнения, передающей национальные черты народного танца.
5. Формирование артистического облика учащегося.
6. Дальнейшее формирование навыков общения с партнером и навыков ансамблевого исполнения.
7. Знакомство с историей данной местности, ее географическими особенностями и бытом.

### **1. Вспомогательно-тренировочные упражнения**

#### **Тема 1.1. Ритмические упражнения как вспомогательные элементы народно-сценического танца.**

Ритмические упражнения выполняются в начале урока на «середине» класса в различных комбинациях с усложненным темпом и ритмическим рисунком. В исполнении упражнений следует использовать паузу, как в самых элементах, так и между ними.

#### **Тема 1.2. Разминка по кругу.**

Разминку необходимо начинать с перестроения «змейкой» на круг. В разминку входят следующие элементы:

- танцевальный шаг;
- шаги на полупальцах и каблуках;
- марш с согнутым коленом;
- подскоки;

галоп лицом и спиной в центр круга;  
сценический бег.

#### **Тема 1.3. Прыжки: с вытянутыми стопами и поджатыми ногами в повороте на 180°.**

Прыжки с поджатыми ногами в повороте на 180° разучиваются отдельно, затем можно составить комбинацию на прыжках с вытянутыми стопами и поджатыми ногами в повороте на 90°.

### **2. Упражнения у станка**

#### **Тема 2.1. Полуприседания (demi plie) по 1-й – 5-й позициям ног.**

Полуприседания по 1-й – 5-й позициям с этого года выполняются более резко. Активно работают голова и руки.

#### **Тема 2.2. Глубокое приседание (grand plie) по 1-й – 5-й позициям ног.**

Глубокое приседание следует разучивать сначала лицом к станку, затем держась одной рукой за станок (выполнять более резко, чем в классическом приседании). Активно работают голова и руки.

Глубокие приседания не переносятся на середину, т.к. являются главным образом тренировочными упражнениями.

#### **Тема 2.3. Полуприседания (demi plie) и глубокое приседание (grand plie) по 1-й – 5-й позициям ног.**

В младших классах рекомендуется комбинировать два полуприседания с одним глубоким приседанием. Выполнять эти комбинированные упражнения необходимо по

одному или по два раза в следующих позициях: 1-й, 2-й, 3-й или 5-й (правая нога то впереди, то позади).

**Тема 2.4. Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (battements tendus) и полуприседание на опорной ноге из 5-й позиции ног.**

Упражнение следует разнообразить добавлением полуприседания на опорной ноге, в то время как «работающая» нога находится на пятке.

**Тема 2.5. Перевод стопы с носка на пятку и с пятки на носок (battements tendus) с увеличением переводов «работающей» ноги с носка на пятку из 5-й позиции ног.**

Движение разучивается и выполняется вперед, в сторону и назад по несколько раз в одном направлении или «крестом». Активно работают голова и руки.

Упражнение может выполняться по 6-й позиции, но только вперед. На пройденном материале следует составить небольшую комбинацию движений.

**Тема 2.6. Подготовка к началу исполнения маленьких бросков (battements tendus jetes) на присогнутых ногах из 5-й позиции ног.**

Подготовка к началу исполнения упражнения разучивается и выполняется на музыкальное вступление, на начальном этапе – лицом к станку, затем держась одной рукой за станок.

**Тема 2.7. Маленькие броски (battements tendus jetes) на присогнутых ногах из 5-й позиции ног.**

Маленькие броски следует начинать и разучивать сначала лицом к станку, вперед, в сторону и назад, затем – держась одной рукой за станок. Всё движение выполняется на присогнутых ногах, без поднимания и оседания корпуса.

**Тема 2.8. Подготовка к «веревочке» (passe): перевод ноги, согнутой в колене, то вперед, то назад из 5-й позиции ног.**

Это упражнение разучивается и выполняется на музыкальное вступление, держась одной рукой за станок.

Движение может повторяться от восьми до шестнадцати раз.

**Тема 2.9. Простая, одинарная «веревочка» из 5-й позиции ног.**

На этом этапе обучения следует исполнять простую одинарную «веревочку» из 5-й позиции ног, держась одной рукой за станок. Активно работают голова и руки.

**Тема 2.10. «Косичка» – вариант простой «веревочки».**

«Косичку» следует разучивать, держась одной рукой за станок. Простая «веревочка» из 3-й позиции ног имеет своеобразный вариант исполнения. Это движение называется «косичка». При энергичном «заплетении» ногами назад совершенно отсутствует проскальзывание.

**Тема 2.11. Малое каблучное упражнение, держась одной рукой за станок по 5-й позиции ног.**

Малое каблучное упражнение с этого года следует начинать исполнять, держась одной рукой за станок. Активно работают голова и руки.

### **3. Элементы русского народного танца на «середине» класса**

**Тема 3.1. Раскрывание и закрывание рук.**

На этом этапе обучения следует применять в работе раскрывание и закрывание рук в комбинированных положениях.

Раскрывание и закрывание рук – смена положений.

### **Тема 3.2. Поясной поклон с продвижением.**

Поясной поклон с продвижением можно разнообразить и усложнить добавлением мягкого притопа правой ноги в конце восьмого такта.

### **Тема 3.3. Простой дробный «ключ».**

Простой дробный «ключ» выполняется по 6-й позиции ног, почти не сходя с места. Он должен укладываться на два такта.

«Ключи» бывают дробные, хлопучечные и комбинированные. Каждый «ключ» имеет определенный ритмический рисунок.

### **Тема 3.4. Каблучная дробь с переступаниями и беге по 6-й позиции ног.**

Подобное дробное выстукивание выполняется только на месте.

### **Тема 3.5. Двойная дробь на месте и в продвижении вперед с переходом на каблук по 6-й позиции ног.**

Двойная дробь выполняется только на «середине» класса:

на месте;

с продвижением вперед;

с продвижением вперед с переходом на каблук.

### **Тема 3.6. Простая «веревочка» с «косичкой» по 3-й позиции ног.**

На начальном этапе «косичка» разучивается на «середине» класса отдельно. Затем можно скомбинировать простую «веревочку» с «косичкой».

### **Тема 3.7. Простая «веревочка» с «ковырялочкой» по 3-й позиции ног.**

Простую «веревочку» можно соединить с «ковырялочкой» и закончить комбинацию мягким тройным притопом.

### **Тема 3.8. «Молоточки» по 6-й позиции ног с продвижением вперед и отходом назад.**

На этом этапе обучения «молоточки» выполняются не только на месте, а также с продвижением вперед и с отходом назад.

«Молоточки» с продвижением вперед и отходом назад разучиваются отдельно.

### **Тема 3.9. «Моталочка» и «молоточки» с отходом назад по 6-й позиции ног.**

Эти движения можно соединить в комбинацию и добавить работу рук.

### **Тема 3.10. Отличительная особенность шагов.**

На четвертом году обучения следует продолжать дальнейшее знакомство с разновидностями простых шагов и особенностями их исполнения:

мелкий с продвижением вперед;

с подбивкой с продвижением вперед;

на ребро каблука с подбивкой с продвижением вперед.

### **Тема 3.11. Подготовка к вращению на месте на полупальцах обеих ног по 6-й позиции.**

Подготовка к вращению на месте разучивается без поворотов по 6-й позиции ног. От учащихся следует требовать четкости исполнения.

### **Тема 3.12. Вращение на месте на полупальцах обеих ног по 6-й позиции.**

Вращение чаще всего не связано и не объединено с другими элементами. Оно выполняется на месте на полупальцах обеих ног вправо или влево.

### **Тема 3.13. «Вертушка» по диагонали на шагах с согнутыми коленом по 6-й позиции ног.**

В этой «вертушке» руки закрыты на поясе в положении «кулачки».

### **Тема 3.14. «Вертушка» по диагонали на подскоках по 6-й позиции ног.**

В этой «вертушке» руки закрыты на поясе в положении «кулачки».

**Тема 3.15. «Вертушка» по диагонали на беге по 6-й позиции ног.**

Эта «вертушка» выполняется на беге с отбрасыванием согнутых ног назад по 6-й позиции ног. Руки закрыты в положении «кулачки».

#### **4. Работа над этюдами**

**Тема 4.1. Основные движения немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер».**

Движения:

- переменный ход;
- ход с пятки на всю ступню;
- балансе (balance);
- вращение переменным ходом;
- переступание с ноги на ногу.

**Тема 4.2. Положение рук в немецком народно-сценическом танце «Драйштайрер».**

**Тема 4.3. Этюд на лексическом материале немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер».**

**Тема 4.4. Основные элементы русского народного танца «Секиренская плясовая» Рязанской области.**

Движения:

- шаг с продвижением ноги на носок;
- шаг с переступанием;
- соскоки с подскоками;
- соскоки с переступанием на носки;
- тройной притоп.

**Тема 4.5. Положение рук в русском народном танце «Секиренская плясовая» Рязанской области.**

**Тема 4.6. Этюд на лексическом материале русского народного танца «Секиренская плясовая» Рязанской области.**

#### **ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ, ПРИОБРЕТЕННЫЕ К КОНЦУ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>ЗНАТЬ</b>	Названия пройденных элементов у станка и на «середине». Названия положения рук. Технику исполнения элементов у станка и на «середине» класса. Манеру исполнения характерную для немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер». Особенности народной танцевальной и песенной культуры Рязанской и Свердловской областей. Особенности исполнения русского народного танца Рязанской области «Секиренская плясовая» и русского народного танца Свердловской области «Уралочка»
--------------	---



<b>УМЕТЬ</b>	<p>Выразительно выполнять технические элементы у станка и на «середине» класса, более сложные танцевальные комбинации, этюды на лексическом материале немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер», русского народного танца Рязанской области «Секиренская плясовая» и русского народного танца Свердловской области «Уралочка».</p> <p>Передавать в движениях стилевые особенности народной музыки, её темпов и ритмов;</p> <p>Передавать манеру и характер исполнения этюда на лексическом материале немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер».</p> <p>Передавать областные особенности русского народного танца Рязанской области «Секиренская плясовая» и русского народного танца Свердловской области «Уралочка»</p>
<b>ВЛАДЕТЬ НАВЫКАМИ</b>	<p>Танцевально-двигательными.</p> <p>Координации движения ног, рук, головы и корпуса во время исполнения движений, комбинаций и этюдов.</p> <p>Пространственного ориентирования.</p> <p>Общения с партнером и ансамблевого исполнения</p>

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

На четвертом году обучения продолжается работа по изучению новых элементов у станка и на «середине» класса. Освоение этих упражнений необходимо начинать лицом к станку, затем держась за станок одной рукой. По мере усвоения программного материала у станка рекомендуется давать более сложные комбинации, добавляя активную работу рук. Многие упражнения, освоенные у станка, переносятся на «середину» класса. Разучивать и исполнять элементы русского народного танца, а также, сочиненные из пройденных элементов более сложные по степени трудности танцевальные комбинации, нужно только на «середине» класса. При исполнении данных элементов движения рук, ног, корпуса и головы должны быть согласованы между собой, что дает возможность учащимся с меньшей затратой времени и сил переносить движения в этюды.

В работе над этюдами учащиеся продолжают знакомиться с манерой исполнения, характерной для национальных черт и особенностей танцев различных народов. На данном этапе обучения в работе над этюдами удобно использовать лексический материал немецкого народно-сценического танца «Драйштайрер». При этом особое внимание необходимо уделять продолжению знакомства учащихся с русской танцевальной культурой и воспитанию у них сознательного восприятия областных особенностей исполнения движений русского народного танца. Разучивание композиций удобно осуществлять на лексическом материале народных танцев: «Секиренская плясовая» Рязанской области и «Уралочка» Свердловской области.

### Список учебно-методической литературы

1. Александрова Н.А., Голубева В.А. танец модерн: Пособие для начинающих. - СПб.: Издательство "Лань"; Издательство "Планета музыки", 2007. - 128 с.: ил. (+DVD). - (Мир культуры, истории и философии).
2. Бальные танцы. Сост. С. Корбань. Украина. Музчина, 1979. - 48 с.
3. Бахрушин Ю. А., История русского балета. М.: Просвещение, 1977. - 280 с.

4. Белова Е. Ракурсы танца. М.: Искусство, 1991. - 128 с.
5. Блок Л.Д. Классический танец. История и современность. М.: "Искусство", 1987. - 560 с.
6. Богданов Г. Урок русского народного танца. М.: Всероссийское музыкальное общество Люберецкая хореографическая школа, 1995. - 64 с.
7. Бонч-Осмоловская Е. Балеты Кара Караева. Семь красавиц и Тропа грома. М.6 Советский композитор, 1961. - 90 с.
8. Власов В. Балеты Григоровича и проблемы хореографии. М.: Искусство, 1971. - 300 с.
9. Власов В. Статьи о балете. Ленинград Музыка, 1980. - 194 с.
10. Галейзовский К. Образы русской народной хореографии. - М.: «Искусство», 1964.
11. Геунтонау О.П. и ансамбль "Ракушка" Анадырь. Окружной центр национальной культуры, 1992. - 60 с.
12. Григорович Юрий. Сост. А.П. Демидова. М.: Планета, 1987. - 266 с.
13. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Танцевальные движения и комбинации на середине зала: Учеб. Пособие для студ. Вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2003. - 208 с.
14. Гусев Г.П. Методика преподавания народного танца. Упражнения у станка: Учеб. Пособие для с вузов культуры и искусств. - М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2003. - 208 с.
15. Е.А. Рультынэут. Чукотские и эскимосские танцы. Магадан. Научно-методический центр народного творчества и культурно-просветительской работы. Управления культуры магаданской культуры Магаданского облисполкома, 1989. - 150 с.
16. Жданов Л. Вступление в балет. М.: " Планета", 1986. - 192 с.
17. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. - Орел, 1999.
18. Заикин Н.И., Заикина Н.А. Областные особенности русского народного танца. - Орел, 2000.
19. Захаров Р. Записки балетмейстера. - М.: «Искусство», 1976.
20. Ильичева М., Колпакова И., М.: Искусство, 1986. - 300 с.
21. Ильичева М.А. Солисты балета. Ирина Колпакова. Ленинград. "Искусство", 1979. - 200 с.
22. Иноземцева Г.В. Народный танец. - М.: «Знание», 1971.
23. Искусство танца фламенко. Пер. с испанского Н.Ю. Ванханен. М. Искусство, 1984. - 184 с.
24. История хореографического искусства. Сост. Рябцова О.В. М.: МГУКиИ, 2001. - 68 с.
25. Катанова С. Балеты Р.М. Глиэра. М.: Композитор, 1960. - 24 с.
26. Климов А. Основы русского народного танца. - М.: 2004.
27. Климов А. Основы русского народного танца. М.: - изд. Московского государственного института культуры: 1994. - 318 с.
28. Князева О.Н. Танцы Урала. Свердловск, 1962.
29. Костровицкая В.С. 100 уроков классического танца (с 1 по 8 класс): Учебное пособие. 3-е изд., испр. - СПб.: Издательство "Лань"; "Издательство Планета музыки", 2009. - 320 с. - (Учебники для вузов. Специальная литература)
30. Красовская В. Павлова. Нижинский. Ваганова: Три балетные повести. - М.: "Аграф", 1999. - 576 с.
31. Куницын О.И. Балеты А.К. Глазунова. М.: Музыка, 1989. - 64 с.
32. Ленинградский балет. Сост. В.В. Чистяковой. Ленинград. Искусство, 1967. - 286 с.
33. Ленинградское хореографическое училище имени А.Я. Вагановой. Сост. И.М. Гурков. Л.: Музыка, 1988. - 162 с.
34. Лифиц И. В. Ритмика. Ч.2. М.: 1992. - 104 с.
35. Лопухов А.В., Ширяев А.В., Бочаров А.И. основы характерного танца. 3-е изд.,

- стер. - СПб.: Издательство "Лань"; издательство "Планета музыки", 2007. - 344 с.: ил. - (мир культуры, истории и философии).
36. Македонская И.В., Петрова Е.В. Учебно-методическое пособие по актерскому мастерству. М.: Московская государственная академия хореографии, 1998. - 132 с.
  37. Методика преподавания классического танца. Сост. Смелковская Е.В. М.: МГУКиИ, 2001. - 32 с.
  38. Ткаченко Т. Народно-сценический танец. - М.: «Искусство», 1967.
  39. Ткаченко Т. Народные танцы. - М.: «Искусство», 1975.
  40. Фоменко И.М. Основы народно-сценического танца. - Орел, 2002.

***Дополнительная литература для детей и родителей***

1. Вольпе М.Л. Энциклопедия русского быта. Домострой, народный календарь, молитвы, приметы, имена, правители России. - Москва, 2005.
2. Голь Н.М. Месяцеслов. Народные приметы обычаи, поверья. -Москва, Санкт - Петербург, 2005.
3. Ермолов А.С. Русский народ. Полная иллюстрированная энциклопедия. Календарь народных примет. - Москва, 2005.
4. Панкеев И. полная энциклопедия быта русского народа. - Москва, 1998.